



Jeżeli chodzi o wyczynowe uprawianie sportu nie wolno przedawkować. W sumie to sport jest zdrowiem, lecz wytrzymałość też kiedyś się skończy. To zależy od organizmu, nikt nie jest w stanie ocenić się ile jest w stanie wytrzymać, dlatego w takiej sprawie powinien zadziałać lekarz. Również stan zdrowia jest ważny, bo nie każdy może wyczynowo go uprawiać. Dla zdrowia uprawia się lekkie sporty, lecz już sporty typu bieganie wyczynowe powinno być zdrowotnie skonsultowane z lekarzem.

Dla lepszej kondycji i zdrowia również powinno spożywać się wiele węglowodanów, gdyż wspomagają one pracę mięśni, a bez prawidłowej pracy mięśni za pewne jest trudniej. Powinno się dostarczać sześćdziesiąt procent węglowodanów do organizmu, wtedy to bardzo będzie sprzyjać treningom. Oczywiście, aby dostarczyć tyle procent codziennego zapotrzebowania węglowodanów trzeba się poświęcić i jeść wszystko co będzie temu pomagało. Należy przede wszystkim spożywać dużo mleka, warzyw oraz owoców. Każdy sportowiec powinien zrobić sobie menu, rozkład dzięki któremu będzie wiedział co robić regularnie aby osiągać coraz większe sukcesy, powoli lecz skutecznie. Bardzo niezdrowe i niszczące organizmowi jest zażywanie niedozwolonych środków wspomagających. Działając w drużynie, chcąc być wyróżnionym i mając dostęp do takich środków czasem zdarza się ich nadużywanie. Również należy pamiętać że nie każdy jest stworzony do sportu. Nic na siłę nie da się osiągnąć, tylko zapał i ciężka praca, oczywiście z umiarem na co wiele ludzi nie zwraca uwagi.